

# 5月 給食だより

2024年4月30日  
町田市立高ヶ坂小学校  
校長 岩崎 直美  
栄養教諭

## 生活リズムを見直そう

新学期が始まって1ヶ月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？  
朝なかなか起きられなかったり、日中ぼーっとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

### 生活リズムを整えるためのポイント

<p><b>起きたら、朝日を浴びる</b></p>	<p><b>朝食をよくかんで食べる</b></p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p><b>昼間は外で体を動かす</b></p>	<p><b>食事は決まった時間に食べる</b></p>	<p><b>早めに布団に入る</b></p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

### 学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるように配慮し、食材や調理方法を工夫しています。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりと摂ることができるので、盛り付けられた量を食べるように心がけましょう。  
苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気でもと、よりおいしく感じます。

給食は残さず食べなくちゃいけないの？

© 4月の給食で使用した主な生鮮食品等の産地

	品目	産地		品目	産地		品目	産地	
野菜	人参	徳島	野菜・果物	ピーマン	高知	肉	鶏肉	岩手	
	玉ねぎ	北海道		にら	茨城		豚肉	群馬	
	じゃが芋	鹿児島		れんこん	茨城		卵	鶏卵	埼玉
	もやし	栃木		ぶき	愛知		魚介	たら	アフリカ・ロシア
	きゅうり	群馬		かぶ	東京			ぶり	長崎
	大根	茨城		マッシュルーム	千葉			ししゃも	アイスランド
	キャベツ	神奈川		えのきたけ	長野		米	精白米	埼玉
	ねぎ	茨城		たけのこ	九州		牛乳	牛乳	北海道・岩手 神奈川・千葉 茨城・岡山
	ごぼう	青森		りんご	青森				
	にんにく	青森		カラオレンジ	愛媛				
	しょうが	高知		美生柑	熊本				
	セロリ	静岡							

## 「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

節句と名のつく行事は、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句」と呼ばれています。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気（病気や災難を起こす悪い気）を払うとされる季節の植物が用いられるのも特徴です。



5月5日のこどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、端午の節句とは異なる行事です。

**1/7 人日の節句 (七草の節句)**

7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。

**3/3 上巳の節句 (桃の節句)**

「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひなあられ」などがあります。

**5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)**

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

**7/7 七夕の節句 (笹の節句)**

願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、織織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。

**9/9 重陽の節句 (菊の節句)**

菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、一般の人々の間でも盛大に行われていました。